



23

CURSO de COCINA de **CHICHITA** de **ERQUIAGA**



Sumario

Nº 23

Pastas y Postres con lácteos

- **LAS PASTAS DOMINGUERAS**
La "pasta asciutta"

353

- **LAS PASTAS EN LA ARGENTINA**

354

- **LAS PASTAS FRESCAS**

355

- **TIMBAL DE MACARRONES**

356

- **RECETAS CON PASTAS**

- 1 - Fideos con salsa de apio
- 2 - Lasañas especiales
- 3 - Capelletti con salsa de Roquefort
- 4 - Cinititas con hongos
- 5 - Noquis rápidos de zapallo
- 6 - Spagueti a la llama
- 7 - Canelones de pollo y choclo
- 8 - Raviones rápidos

357

- **POSTRES SENCILLOS CON LACTEOS**
Por Salut - Queso blanco
Algo más sobre el yogur

362

- **POSTRES SENCILLOS CON LACTEOS**
 - 1 - Postre de uvas
 - 2 - Gateau chantilli
 - 3 - Suflé helado de chocolate
 - 4 - Damasco a la Dubarry
 - 5 - Budincitos helados al Sabayón
 - 6 - Parfait de caramelo
 - 7 - Ice Cream con granadina
 - 8 - Ice Cream soda
 - 9 - Tarta de queso al limón

364

- **LOS MOLDES**
El detalle que no debe descuidarse

EL "CURSO DE COCINA DE CHICHITA DE ERQUIAGA" estará compuesto por 40 fascículos semanales coleccionables, impresos a todo color. Con ellos se integrarán dos tomos de veinte fascículos cada uno y oportunamente se pondrán en venta las tapas para su encuadernación.

CURSO DE COCINA DE CHICHITA DE ERQUIAGA

Año 1 Nº 23

Es una publicación de ALBAR S.R.L. - Paraná 933 9º piso Capital Federal.

Directora responsable: CHICHITA DE ERQUIAGA
Coordinación: Elsa San Martín

Dibujos: Horacio Dominguez - Mónica Barbato
Diagramación: Héctor Curcio

Foto tapa: Federico

Impresa: en Buenos Aires, Argentina, en los Talleres Gráficos Recali S.A., Peridri 1534, Capital Federal.

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723.

Todos los derechos de la obra reservados por ALBAR S.R.L. Prohibida la reproducción total o parcial, sin autorización previa.

Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas.

Distribuidor en Capital Federal: JUAN VIDAL o HUGOS - Carlos Pellegrini 739 - 1º of. 4 - Capital Federal - Teléfono: 392-8020.

Distribuidor en Interior: Distribuidora General de Publicaciones S.A. H. Yngoyen 1450 Capital Federal. Teléfono: 38-9800.

Registro de la Propiedad Intelectual: En trámite. Correo Argentino Central "B" y Suc. Cabeceras. Franqueo pagado. Concesión Nº 4558. Tarifa Reducida. En Trámite.

CURSO de COCINA de
CHICHITA de
ERQUIAGA

Las pastas domingueras

Sean originarias de China, como afirmaba Marco Polo en sus fantásticas narraciones de aventuras por el Lejano Oriente, o provengan de Italia, como lo aseguran otras versiones más fidedignas, las pastas pertenecen hoy sin duda alguna a la cocina internacional. Se comen por igual en Oriente y en Occidente, reservándose cada país las variantes predilectas y las combinaciones más particulares.

Sin embargo, para hacer honor a la verdad, sacrificando la vanidad nacionalista por la honradez profesional, italianos de prestigio han reconocido que los inventores de la pasta no fueron los itálicos, sino los chinos. *Alberto Consigli*, autor de la "Storia del maccheroni", asegura que en el primer milenio de nuestra era las pastas figuraban en las suntuosas mesas de Persia y que habían llegado hasta allí desde la China.

Probablemente fueron los árabes los que llevaron la pasta a Sicilia, a partir de 878, cuando conquistaron la isla. En efecto, en Palermo árabe se encontraron los más antiguos documentos históricos sobre los macarrones.

De Italia la pasta se extendió por Occidente a través de Francia, donde fue dada a conocer por los cocineros florentinos que acompañaron a Catalina de Médici, cuando la golosa nieta de Lorenzo "El Magnífico" contrajo matrimonio con el que sería Enrique II de Francia. Era por entonces la pasta un manjar dulce del que surgiría el "macarons" francés, el cual hasta el presente se elabora, especialmente en Nancy, con pasta de almendras, azúcar y claras de huevo, cocidas al horno.

Lo concreto es que fue en Italia donde, a partir del siglo XIII, las pastas sacaron carta de ciudadanía, época en que las saborearon por primera vez. Desde el norte al sur de la península las pastas fueron, y son, el plato predilecto de ricos y pobres, proyectándolas a América por medio de los colonizadores e inmigrantes.

Nápoles se convirtió en la capital de los "maccheroni", una variedad de pastas elaboradas con arte e ingenio, colgadas a secar al aire libre, favorecidas por el clima particular de esa zona donde, según se afirma, se pasa del frío al calor y del calor al frío unas cuatro veces en el día.

La "pasta asciutta"

Junto con las verduras, los casi 60 millones de italianos que hay en el mundo, se deleitan con la "pasta asciutta", como designan literalmente a la "pasta seca", ya sea fresca o envasada, que se cuece en agua salada y se come escurrida. De igual modo son afectos a la pasta que se cocina en caldo y se consume sin escurrir, como sopa, a la que denominan "minestra in brodo".

La cocina italiana, menos complicada que la francesa, tiene platos tradicionales de pastas que han permanecido exactamente iguales a través de los siglos, siendo su principal atractivo el empleo de harina de muy buena calidad y el "punto" de cocción, que por lo general es "al dente", es decir, ligeramente duras.

En Italia hay no menos de 50 variedades de pastas, elaboradas para amenzar en cierta forma la monotonía de la harina de trigo. A partir de las pastas, Italia puede dividirse en dos grandes regiones gastronómicas: el Norte, con su vieja tradición de "pasta fresche", hecha con harina y huevos; y la zona meridional, con su predominio de pastas elaboradas industrialmente. Al Norte, las pastas tienen forma plana, como los "tagliatelles" (tallarines), servidos por primera vez en el Renacimiento por un cocinero llamado Zefirano, quien se inspiró, para crearlos, en los rubios cabellos de Lucrecia Borgia, duquesa de Ferrara. En el Sur, tienen forma tubular, como los tradicionales "spaguetti" y "maccheroni". Allí se inventó la forma de conservar seca la pasta y exportarla, de esa manera, hacia otras regiones de la península y del mundo.

"Spaguetto" es el diminutivo de "spago", que quiere decir cordel, forma de esta pasta reconocida internacionalmente, que ha hecho decir a Julio Camba "que lo más difícil de ella es la forma de comerla".

A la diversidad de pastas del Norte y del Sur de Italia corresponden dos maneras básicas de condimentarlas: con picadillos y salsas de carne (ragú a la boloñesa) en el primer caso, y con salsa de tomate (alla napoletana), en el segundo.

Entre esas dos salsas hay un centenar de variantes en las que intervienen los frutos de mar, anchoas, caviar, jamón, trufas, berenjenas, albahaca y nueces (pesto), coliflor, arvejas o garbanzos, entre otros.

¿Cómo se comen los "spaguetti"?

Según Camba, de esta manera:

"Los italianos toman unos cuantos spaguetti entre las púas del tenedor, apoyan luego el tenedor sobre una cuchara fija, le imprimen al tenedor un movimiento giratorio hasta formar en su extremidad, con los spaguetti, un ovillo perfecto. Si ustedes ensayan el procedimiento también lograrán comerlos de una forma decorosa, y al mismo tiempo distraerán a sus vecinos de mesa con bonito número de circo".

Las pastas en la Argentina



Somos un país gran consumidor de pastas. Y es natural que así sea por nuestra ascendencia latina y la fuerte corriente inmigratoria, principalmente italiana y española, que nos ayudó a desarrollarnos y a crecer.

Por su valor inferior económicamente al de la carne, las pastas tuvieron siempre un rol protagonista en la mesa familiar, tanto, que llegamos a consumir un millón de kilos de pastas cada 24 horas, o sea unas 350.000 toneladas anuales, cifra que va en continuo aumento, como lo he explicado en la entrega N° 9, al tratar las harinas.

La pasta "seca" no se pone ácida porque contiene sólo un 12% de humedad contra el 30% de la pasta fresca.

Con un kilo de fideos, una buena ama de casa prepara comida para ocho personas, cosa que no ocurre con otros alimentos tradicionales, como por ejemplo la carne.

Con salsas, al pesto, al "fileto" o al gratín, los fideos circulan por las mesas hogareñas y restaurantes, en cuatro tipos básicos:

- 1 - Largos, tubulares, tipo "spaguetti", originarios del sur de Italia, conocidos como "al uso Nápoli".
- 2 - Enroscados o en madejas, tipo genovés, que en la costa ligure se llaman "roba in rela", es decir "mercadería en rosca".
- 3 - Cortos, en gran variedad, que incluye las pastinas para sopas.
- 4 - Laminados o trafileados, como los tallarines o los moños, originarios del norte de Italia y conocidos como de "tipo Bologna".

Para facilitar a las amas de casa la cantidad justa de fideos por persona que deben cocinar, en 1963 se introdujo en el mercado la novedad de fideos en "nido", o sea divididas las porciones en su propio envase, lo cual significó una ayuda para quienes no gustan cocinar de más.

La variedad de fideos es notable entre nosotros, compitiendo las importantes fábricas con que contamos en originalidad y buen gusto. Muchos conservan los nombres producidos por la imaginación italiana, como los "amorini" (pequeños amores), "farfalle" (mariposas), "stelline" (estrellitas), "lingüe de passero" (lengua de pájaro), "lumache" (caracoles), "ricciolini" (bucelitos), "occhi del lupo" (ojos de lobo), "nevi di Firenze" (nieve de Florencia), "lasagne" (lasañas), o los famosos cebellos de ángel, municiones, letristas, "fettucini", macarrones y "tortellini".

Tanto las pastas secas laminadas como las moldeadas, se preparan con harina flor o sémola de trigo duro, mezclada con agua y trabajada muy enérgicamente antes de darles su forma definitiva.

En el caso de las pastas moldeadas, la masa se comprime con una prensa a través de una hilera que sirve de molde, como sucede con los fideos largos y finos como un hilo, o con los macarrones, que son huecos por dentro como un tubo.

Las pastas laminadas se obtienen comprimiendo la masa por presión en una cinta fina de ancho variable, procedimiento que se aplica, por ejemplo, para hacer los "rigatone", gruesos tallarines acanalados.

Cómo se cocinan las pastas

- Emplear abundante agua hirviendo, en la proporción de 4 litros de agua por cada 1/2 kg de fideos.
- Agregar la sal en el momento en que el agua comience a hervir para que se disuelva completamente y penetre en la pasta en forma uniforme.
- Mantener el hervor fuerte pero no excesivo para que el agua no salga de la cacerola a borbotones.
- Incorporar los fideos en forma abierta, no en montones, y revolver hasta que el hervor se restablezca y los fideos no se peguen en el fondo del recipiente. Los fideos largos no deben cortarse. Se toma el manajo de fideos con la mano derecha, se introduce un extremo del manajo en el agua hirviendo y presionando el mismo en el fondo de la cacerola aprovechar la acción del calor — que ablandará los fideos — para introducir el manajo completo en el agua.
- Probar continuamente el grado de cocción, pues el tiempo varía según el grosor y calidad de la pasta, tipo de agua y fuerza del calor.
- La pasta está "a punto" cuando desaparece la última resistencia dura en el "corazón" del fideo.



Cómo reconocer una pasta de buena calidad

Las pastas secas de buena calidad se caracterizan por su transparencia, vidriosidad y coloración amarillina.

Al cocinarlas deben hincharse mucho en el agua, sin desintegrarse y *cuadruplicando* su volumen, lo que indica una correcta elasticidad.

El “refrescado”

Se llama así, impropia, al lavado de las pastas, una vez alcanzado el punto de cocción, con abundante agua caliente que se vierte con la pava sobre las pastas puestas en el colador de fideos. Este procedimiento arrastra todo vestigio de almidón y evita que resulten gomosas.

Una vez “refrescadas” de esa manera, se sacude el colador para eliminar toda el agua, se las coloca en una fuente, se las espolvorea con queso rallado y se prosigue la preparación como indique la receta.

La “mano” de queso, previa a la operación de sazonar los fideos con la salsa elegida, hace que ésta se adhiera a los fideos y aumente el sabor de la preparación. Sólo las pastas que han de servirse con salsas de pescado o de mariscos no deben servirse con queso rallado.

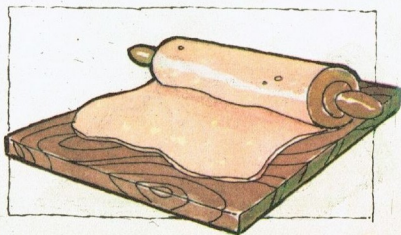
Las pastas frescas

Las pastas frescas que se venden en los comercios, como las que se fabrican en casa, deben ser consumidas de inmediato. Pueden ser coloreadas con espinaca (fideos verdes) o con tomate. Las pastas frescas con huevo llevan un promedio de 3 huevos por kilo de masa. Las enriquecidas se elaboran con leche entera o descremada, soja, levadura, germen de trigo o gluten.

Pese a los adelantos tecnológicos en la industria de pastas secas y envasadas, no son pocas las señoras que prefieren amasarlas en casa, asegurando que el sabor, color y aroma es de este modo peculiarmente especial, “como le gusta a su familia”. Como no deseo privar a nadie del innegable placer de amasar en forma casera los raviones, tallarines, canelones, capelletti y lasañas, es que he incluido en esta entrega mis fórmulas para las pastas frescas. El éxito será seguro si no olvidan seguir al pie de la letra los detalles siguientes:

10 puntos para sus pastas caseras

- 1 - Use harina bien seca y de buena calidad.
- 2 - Utilice la cantidad exacta de líquido.
- 3 - No agregue excesiva cantidad de sal en la masa.
- 4 - Sobe la masa hasta que resulte lisa y de textura suave.
- 5 - Déjela descansar el tiempo necesario para poder estirarla luego con facilidad.
- 6 - Cúbrala con un repasador y déjela descansar a temperatura ambiente.
- 7 - Cuide que la masa no esté expuesta a corrientes de aire, si desea que resulte dúctil.
- 8 - Estírela sobre una tabla de madera o sobre un polietileno enharinado, no sobre el mármol frío.
- 9 - Déle el espesor exacto que requiera el tipo de pasta elegido para que el cocimiento sea parejo.
- 10 - Déjela orear antes de hervirla para que no se agrume ni se pegue.



Timbal de macarrones

Timbal, del árabe "thabal", que significa tambor, designa a una preparación culinaria que se sirve dentro de una corteza de pasta.

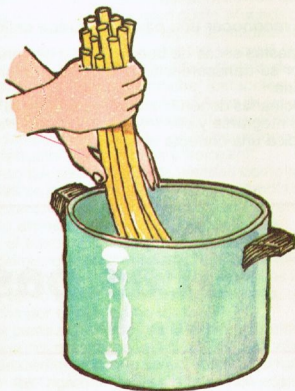
Para lograr tal efecto debe emplearse un bol térmico que en cierta forma se asemeje a una escudilla. Para preparar los fideos, seguir los siguientes pasos:

- 1 - En el agua hirviendo sumergir los extremos de los macarrones, haciendo una leve presión para que a medida que el agua los ablande entren todos en la cacerola sin romperse (dibujo 1).
- 2 - Escurrir, entibiar los fideos y enroscarlos en el fondo y en las paredes del bol previamente enmantecado, de manera que vayan formando, bien adheridos unos con otros, las paredes del timbal a rellenar (dibujo 2).
- 3 - Cortar en trozos los macarrones que sobren.
- 4 - Preparar el relleno del timbal, incorporarle los macarrones cortados, rellenar el molde y cubrir con una capa de macarrones.
- 5 - Cocinar en horno caliente a baño de Mana durante 45 minutos.
- 6 - Una vez cocido, dejar reposar durante unos minutos, desmoldar y rociar con salsa de tomate. El timbal presentará este aspecto, antes de salsearlo (dibujo 3).

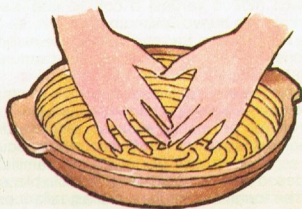
Relleno

Dorar una cebolla picada en manteca, incorporar 1 seso cocido y picado y carne de pollo cocida y cortada en trozos pequeños. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Unir con queso rallado y huevos ligeramente batidos.

El relleno del timbal admite infinitas variaciones, que incluyen jamón en juliana, champiñones, legumbres, gallina, pavo, etc.



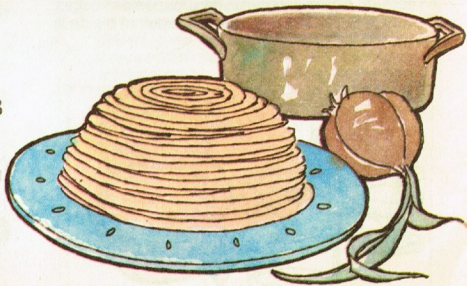
1



2



3



Pastas



Fideos con salsa de apio

Ingredientes para 6 porciones

Fideos secos, 500 g.

Salsa de apio: Aceite, 4 cucharadas - Cebolla, 1 - Blanco de apio, 4 pencas - Leche, 1 taza - Harina, 2 cucharadas - Caldo de verdura, 1 cubo - Sal y pimienta, a gusto.

Varios: Aceitunas negras, 100 g - Hojas de apio, 1 manojo.

Poner a hervir el agua con sal y 1 cucharada de aceite y echar los fideos en el momento en que rompa el hervor. Cocinar durante 10 a 12 minutos, escurrir, agregar 1 cucharada de manteca, mezclar y mantener calientes. Mientras los fideos se cocinan, preparar la salsa. Luego, enmantecar una fuente para horno, acomodar los fideos cocidos, rociarlos con la mitad de la salsa, mezclar bien, salpicar con las aceitunas negras previamente saltadas en manteca y decorar con hojas de apio. Servir el resto de la salsa y el queso rallado en recipiente aparte para que cada comensal se sirva a su gusto.

Salsa de apio

Licuar juntos el aceite, la cebolla, el blanco de apio, la leche, la harina, el cubo de caldo, la sal y pimienta a gusto. Verter el licuado en una cacerola y cocinar, removiendo la preparación hasta que hierva y espese. Retirar y utilizar.





Lasañas especiales

Ingredientes para 8 porciones

Masa: Harina, 500 g - Huevos, 2 - Aceite, 2 cucharadas - Agua, 1 taza - Sal, 1 cucharadita.

Relleno 1: Aceite, 4 cucharadas - Cebolla picada, 1 - Jamón cocido, 100 g - Harina, 1 cucharada - Caldo caliente, 1 taza - Queso rallado, 2 cucharadas - Sal y pimienta, a gusto

Relleno 2: Aceite, 4 cucharadas - Zanahoria rallada, 1 - Cebolla picada, 1/2 - Tomate triturado, 1/2 taza - Pollo cocido, 300 g - Sal y pimienta, a gusto.

Cubierta: Queso rallado, 50 g - Crema de leche, 100 g.

Masa

Colocar la harina en un bol, hacer un hoyo en el centro y ubicar los huevos, el aceite, el agua y la sal. Unir rápidamente los ingredientes, tomar el bollo de masa y sobar durante unos minutos, hasta que la masa resulte suave y tierna. Dejar reposar durante 30 minutos, luego estirar la masa muy finita (2 mm de espesor) y cortar tiras de 10 cm de ancho por 15 cm de largo, hasta terminar con toda la masa. Hervir las tiras de masa en abundante agua con sal durante 10 a 12 minutos. Escurrir bien y colocarlas sobre un repasador espolvoreado con queso rallado.

Armado

Enmantecar un recipiente o fuente térmica para horno y mesa, forrar la base con tiras de masa cocida, colocar encima parte del relleno N° 1, cubrir con tiras de masa y luego con parte del relleno N° 2. Repetir la operación hasta terminar con la masa y los rellenos. Espolvorear con el queso rallado, rociar con la crema de leche y hornear durante 30 minutos a temperatura moderada.

Relleno N° 1

Rehogar en aceite caliente la cebolla picada, agregar el jamón cocido picado y espolvorear con la harina. Incorporar de a poco el caldo caliente, condimentar a gusto y hervir hasta que espese. Añadir el queso rallado y utilizar.

Relleno N° 2

Calentar el aceite y rehogar la zanahoria rallada con la cebolla picada. Incorporar el tomate triturado y el pollo picado. Condimentar a gusto y cocinar durante 10 minutos. Si resultara muy liviano, agregar 1 cucharadita de harina.



Capelletti con salsa de Roquefort

Ingredientes para 8 porciones

Capelletti frescos, 500 g - Manteca, 1 cucharada.

Salsa de Roquefort: Manteca, 2 cucharadas - Cebolla picada, 1/2 - Harina, 1 cucharada - Leche, 1 taza - Queso Roquefort, 100 g - Sal y pimienta, a gusto - Vermut, 1/2 vaso - Crema de leche, 100 g - Nueces picadas, 2 cucharadas.

Hervir los capelletti en abundante agua con sal y 1 cucharada de aceite hasta que estén a punto, luego escurrirlos y agregarles 1 cucharada de manteca y mantenerlos calientes. Mientras se cocinan los capelletti, preparar la salsa. Luego colocar en una

fuelle enmantecada la mitad de los capelletti, rociarlos con la mitad de la salsa, salpicarlos con nueces picadas, cubrir con el resto de los capelletti y bañar con la salsa restante. Salpicar la cubierta con nueces y llevar a horno caliente durante 5 minutos. Servir de inmediato.

Salsa de Roquefort

Calentar la manteca, rehogar la cebolla, espolvorear con harina, agregar de a poco la leche caliente y, cuando rompa el hervor, incorporar el queso Roquefort hecho puré. Salpimentar a gusto e incorporar el vermut y la crema de leche. Calentar a punto y retirar.

NOTA: También se pueden utilizar capelletti secos, hervidos durante 20 a 25 minutos en agua salada con 1 cucharada de aceite.

Cintitas con hongos

Ingredientes para 6 porciones

Masa: Harina, 500 g - Sal, 1 cucharadita colmada - Huevos, 4 - Agua fría, cantidad necesaria.

Salsa de Hongos: Manteca, 100 g - Cebolla picada, 1 - Caldo caliente, 500 c.c. - Harina, 3 cucharadas - Hongos secos remojados, 2 cucharadas - Crema de leche, 200 g - Sal y pimienta, a gusto - Queso rallado, 1/2 taza.

Colocar la harina en un recipiente, hacer un hoyo en el centro y poner en él la sal y los huevos. Tomar de a poco la harina con una cuchara de madera e ir añadiendo aproximadamente 1/2 taza de agua tibia hasta formar un bollo de masa tierna. Golpearlo varias veces contra la mesada, para que la masa resulte más liviana; de lo contrario, amasar hasta que la masa quede suave. Tapar el bollo con un repasador y dejarlo descansar durante 20 minutos. Luego estirar la masa, espolvoreándola con un poco de harina, hasta un espesor de 1 ó 2 mm, según se deseen cintas más finas o más gruesas. Una vez estirada la masa, dejarla orear sobre una servilleta o papel blanco, durante 30 minutos, para poder cortar las cintas sin que se peguen. Espolvorear la masa con harina, arrollarla, cortar el rollo en ruedas de 1 cm de ancho y abrirlas un poco para que se despeguen. Hervirlas en abundante agua, sal y 1 cucharada de aceite. Una vez tiernas, escurrirlas con colador pasándolas rápidamente por agua fría. Acomodar una parte de los fideos en una fuente profunda bien enmantecada, cubrir con Salsa de Hongos, y así seguir alternando hasta terminar. Servir calientes espolvoreadas con queso rallado.

Salsa de Hongos

Calentar la manteca en una cacerola y dorar la cebolla picada. Retirar, añadir la harina y, de a poco, el caldo. Hervir durante unos minutos, agregar los hongos secos remojados y un poco de su líquido. Proseguir la cocción durante unos minutos y retirar del fuego. Incorporar la crema de leche y los condimentos.





Ñoquis rápidos de zapallo

Ingredientes para 6 porciones

Puré de zapallo, 500 g - Huevo, 1 - Sal y pimienta, a gusto - Harina, 250 g - Aceite, 2 cucharadas.

Cubierta: Sopa crema de zapallo, 1 sobre - Queso rallado, 50 g.

Para lograr un puré de zapallo bien seco y compacto, cortar el zapallo en trozos grandes, colocarlos en una cacerola, rociarlos con una taza de caldo caliente, agregarles 1 cucharada de manteca y cocinarlos hasta que estén tiernos. Luego escurrir, hacer el puré y agregar el huevo, la sal y la pimienta. Aparte, colocar la harina en un recipiente y darle forma de corona. Ubicar en el centro el puré de zapallo, rociar con el aceite y unir rápidamente la masa, sin amasar, espolvoreando con harina. Cortar porciones, hacer bastones gruesos y cortar los ñoquis grandecitos, formando el hueco con el pulgar. Hervir los ñoquis en agua con sal y 1 cucharada de aceite, aproximadamente durante 10 minutos. escurriarlos y acomodarlos en una fuente enmantecada. Cubrirlos con la sopa crema de zapallo, preparada espesa, y el queso rallado. Gratinar antes de servir.

Spaguetti a la llama

Ingredientes para 6 porciones

Aceite, 5 cucharadas - Carne de cerdo, 500 g - Sal y pimienta, a gusto - Páprika, 1 cucharadita - Cebolla cortada en juliana, 1 - Aji colorado cortado en juliana, 1 - Champiñones, 100 g - Tomates, 1 lata - Brandy, 1 copita - Spaguetti, 500 g.

Calentar el aceite en una cacerola y dorar la carne de cerdo cortada en trozos. Salpimentar a gusto y condimentar con páprika. Incorporar la cebolla y el aji cortados en juliana y rehogarlos hasta que estén transparentes. Añadir los champiñones limpios y cortados por la mitad, y los tomates picados. Cocinar durante 25 minutos a fuego suave y reservar caliente hasta cocinar los spaguetti. Aparte, en otra cacerola, cocinar los spaguetti en abundante agua con sal hasta que estén "al dente". Luego colocarlos en una fuente precalentada, cubrirlos con la salsa preparada y rociarlos con el brandy apenas tibio. Encender delante de los comensales y servir de inmediato. Si se desea, complementar con queso Reggiano rallado fino.

Ravioles rápidos

Ingredientes para 6 porciones

Masa: Huevos, 3 - Aceite, 1 cucharada - Sal, 1 cucharadita - Agua o leche, 3 cucharadas - Harina, 300 g.

Relleno: Nueces, 100 g - Ricota, 300 g - Jamón cocido, 100 g - Queso Fontina rallado, 100 g - Sal y pimienta, a gusto.

Licuar durante 30 segundos los huevos, el aceite, la sal, el agua o leche y la harina. Verter el licuado sobre un polietileno enharinado, espolvorear con harina y, con ayuda del polietileno, unir la masa hasta darle forma. Cortar dos bollos y dejarlos reposar tapados con un repasador durante 20 minutos. Estirarlos luego bien fino, con rodillo o a máquina. Cubrir una de las masas con el relleno, extendiéndolo con espátula metálica. Cubrir con la otra parte de masa estirada y marcar los ravioles con el utensilio apropiado. Dejar orear durante 2 minutos y hervirlos en agua con sal durante 10 a 12 minutos. Retirarlos a punto, colarlos y acomodarlos en una fuente. Salsear y servir calientes.

Relleno

Licuar durante 30 segundos las nueces, la ricota, el jamón cocido cortado en trozos, el queso rallado y la sal y pimienta a gusto. Cuando los ingredientes estén integrados, retirar y utilizar.

Canelones de pollo y choclo

Ingredientes para 18 canelones

Pasta: Huevo, 2 - Harina, 125 g - Leche, 250 c.c. - Sal y pimienta, a gusto - Jamón cocido picado fino, 50 g - Manteca derretida, 50 g.

Relleno: Manteca, 50 g - Cebolla picada, 1 - Tomates picados, 2 - Harina, 2 cucharadas - Leche caliente, 1 taza - Choclo desgranado, 1 lata - Pollo cocido, 300 g - Sal, pimienta y nuez moscada, a gusto.

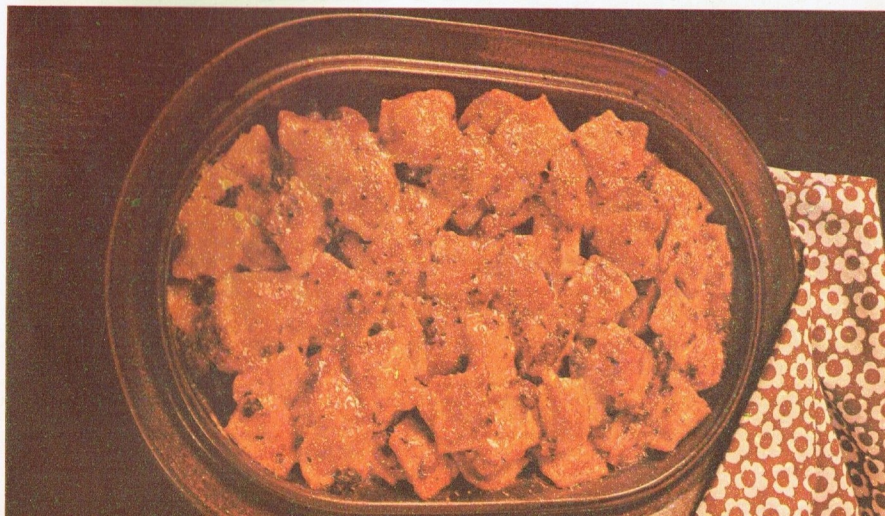
Varios: Manteca derretida, 30 g - Queso Gruyère, a gusto.

Batir ligeramente los huevos e incorporar la harina, de a poco, alternándola con la leche. Condimentar a gusto y agregar el jamón cocido finamente picado y la manteca derretida. Dejar reposar durante 10 minutos y preparar los panqueques bien finos. Colocar en cada uno de ellos una porción de relleno y arrollarlos, dándoles forma de canelones. Rocíarlos con manteca derretida y espolvorearlos con queso Gruyère rallado. Mantener caliente hasta el momento de servir.

Relleno

Calentar la manteca y dorar la cebolla. Añadir los tomates picados, espolvorear con harina e incorporar la leche caliente. Revolver y cocinar hasta que tome consistencia. Agregar el choclo desgranado y el pollo cocido. Salpimentar a gusto y utilizar.

NOTA: Como la mezcla lleva manteca no es necesario emantecar la panquequera para cada panqueque.



Postres sencillos con lácteos

La importancia dietética de la leche y sus derivados no será jamás suficientemente recomendada. Incluidos en cremas y postres, enriquecen el menú diario con vitaminas, proteínas y minerales esenciales para la vida.

La cuota diaria de leche que debe tomar un niño en edad escolar es de 600 c.c. como mínimo, mientras que a los adultos le serán suficientes 350 c.c.

Lo que no resulta admisible es la omisión de estos productos en la dieta, so pretexto de que "al nene no le gusta la leche". El queso, en todas sus variantes, el yogur, la crema, la manteca, la ricota, son productos lácteos que de una u otra manera pueden hacer que los chicos tomen leche sin que se den cuenta... y los adultos también.

No olviden que los licuados son especiales para emplear leche con sabores distintos y gran capacidad nutritiva:

Zanahorias con leche: zanahorias, 2 - manzana 1/2 - leche, 1 vaso - azúcar, 1 cucharada.

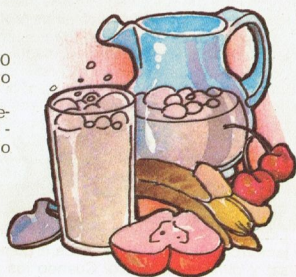
Banana con leche: Bananas algo maduras, 2 - Leche fría, 2 vasos grandes - azúcar, 2 cucharadas - Hielo picado, cantidad necesaria.

De frutas y copos: Durazno en trocitos, 1 - banana en rodajas, 1 - copos de arroz envasados, 2 cucharadas - miel, 1 cucharada - Leche, 1 vaso.

Ananá con leche: Ananá picado, 3 rodajas - leche, 2 vasos - miel, 1 cucharada - hielo picado, cantidad necesaria.

De frutillas: Frutillas limpias, 100 gramos - miel, 2 cucharadas - jugo de 1/2 naranja - leche, 1 vaso.

Apio y manzanas: Manzana pelada, 1 - Apio, 1 tronco blanco - leche, 1 vaso - azúcar molida (o pizca de sal), 1 cucharada.



Port Salut

un queso que tiene 156 años

La historia de este queso comienza en 1828 cuando los monjes trapenses instalados en la Abadía de Notre Dame du Port du Salut, sobre las orillas del Mayenne, en la localidad de Entrammes, fabricaron un queso "casero" para consumo interno, que pronto alcanzó fama y fue vendido en otras partes de Francia.

El Port Salut es una pasta prensada, ligeramente cocida en forma de torta de 4 centímetros de espesor y 18 de diámetro, con un peso que oscila entre un kilo y medio a dos. En la Argentina se fabrica desde 1965 con las mismas características que el de los monjes trapenses, pero con la variante moderna e higiénica de ser

envasado automáticamente al vacío en piezas de 4, 2 1 y medio kilogramo de peso, en formas cuadradas y rectangulares. Su maduración se realiza en cámaras con temperaturas de 6 a 7 grados centígrados, durante 20 a 25 días. Este proceso de preparación asegura al consumidor una asepsia perfecta puesto que el queso madura en su envase, baja permeabilidad a la humedad eliminando la deshidratación, y carencia de merma pues no forma cáscara.

Se lo utiliza en la preparación de pizzas, canapés, tartas, polenta o canelones, y es muy bien venido como postre combinado con dulces de membrillo o batata, o bien acompañado con dados de manzana.

El Queso blanco

una maravilla

El queso blanco es uno de los subproductos de la industria lechera que ocupa un lugar de privilegio en la nutrición del niño, el adulto y el anciano.

Químicamente es un concentrado de los componentes de la leche, especialmente de las proteínas (caseína), grasas y minerales.

Tiene un bajo contenido en grasas (12%), y se obtiene por simple coagulación de las proteínas, sin procesos fermentativos. Contiene un 20% de proteínas —lo mismo que la carne— de inmejorable calidad biológica por provenir de la leche entera. Rico en sales minerales, especialmente calcio y fós-

foro. 100 gramos diarios proporciona la cuota de calcio necesaria para una buena osificación de los adolescentes en pleno período de crecimiento.

Cómo se obtiene

Se parte de la leche entera, que una vez higienizada y pasteurizada se le agregan fermentos lácticos y se la deja reposar hasta obtener la *cuajada*. Esta se retira y se coloca en moldes donde se deja escurrir el suero. Finalmente se envasa y está listo para el consumo. Todo el proceso dura 24 horas, pues es un queso crudo, natural.

Debe guardarse en la helader, —incluso puede congelarse— en el mismo envase de plástico o papel impermeable en que se lo expende, no más de 3 ó 4 días si no está congelado.

Cómo se lo utiliza

Las colectividades centroeuropeas lo incluyen con frecuencia en la preparación de comidas y postres, por su exquisito sabor y la suavidad que confiere a distintos platos. Puede utilizarse también solo, para untar el pan (especialmente el negro) y en la preparación de canapés, rellenos para tortas, pasteles, pastas, panqueques y masas de pastelería.

Algo más sobre el yogur

En la entrega N° 6 ya me he referido al yogur, cuando tratamos los productos lácteos en general. Pero, al encarar ahora la preparación de postres que incluyen leche o derivados de la misma, vale la pena agregar algo más sobre este alimento maravilloso, nutritivo.

Por definición, el yogur es una leche fermentada obtenida por la multiplicación, en la leche, de dos bacterias lácticas específicas asociadas: *streptococcus thermophilus* y *lactobacillus bulgaricus*. Estas bacterias lácticas están cultivadas en leche previamente pasteurizada, a fin de eliminar la mayoría o la totalidad de la flora microbiana preexistente. Después de la fermentación el yogur se enfría a una temperatura entre 1 y 10°C, con exclusión de todo otro tratamiento técnico. De este modo resulta untuoso, acidulado, delicioso para ser consumido solo o bien con miel, frutas, cereales o azúcar.

En la India, Afganistán, Pakistán, Irán y zonas vecinas se acostumbra a beber yogur disuelto en agua helada como acompañante de las comidas o para aminorar la sed y el calor.

La suavidad del yogur acompaña a las preparaciones con Curry y atenúa el sabor de los alimentos muy picantes.

En Suiza se ha originado una receta sumamente energética para los esquiadores, que consiste en servir el yogur mezclado con cereales crudos (avena, germen de trigo o salvado), pasas de uva, avellanas molidas, miel, y frutas frescas.

¿Origen desconocido?

A pesar que los países del Medio Oriente o de los Balcanes reclaman para sí el galardón de ser la cuna de este alimento que ha jugado un rol tan importante en la dieta de tantos pueblos, su verdadero origen no va más allá de saber que fue incorporado a Occidente por el Premio Nobel llamado Metchnikoff.

Desde la antigüedad el yogur ha sido el alimento básico de los campesinos y favorito de los reyes. Tanto las tribus nómades como los poderosos señores tenían fe absoluta en sus virtudes curativas.

El tipo de leche, como las bacterias que se le inoculan, difieren según las regiones. En Estados Unidos, como entre nosotros, se emplea leche de vaca; en Laponia se utiliza leche de reno y de yegua; en Bulgaria, leche de cabra, oveja y vaca. Incluso, se puede emplear leche de soja.

Macedonia de frutas con yogur

Colocar en una computadora 1 kg de frutas frescas cortadas en trozos. Rociar con el jugo de 1 1/2 limón, espolvorear con 4 cucharadas de azúcar (o con edulcorante), cubrir con 200 gramos de yogur natural y perfumar con 4 gotas de esencia de vainilla. Dejar en la heladera durante 20 minutos. Luego mezclar bien y dejar en la heladera hasta el momento de servir. Presentar en copas, decoradas con gajitos de mandarina o de naranja y 1 cereza.

Postres sencillos



Postre de uvas

Ingredientes para 8 porciones

Uvas rosadas, 1 kg - Leche, 250 c.c. - Fécula de maíz, 2 cucharadas
Azúcar, 200 g - Gelatina de uva, 1 paquete - Crema de leche batida, 200 g.

Reservar 200 g de uvas y pasar el resto por tamiz. Aparte, hervir la leche con la fécula de maíz diluida, entibiar y agregar el jugo de uvas obtenido. Incorporar el azúcar y la gelatina de uva preparada con 1 taza de agua caliente y 1/2 taza de cubitos de hielo, para que espese rápidamente. Por último, agregar la crema de leche batida y perfumar con una copita de ron.

Tapizar la base de un molde de 20 cm de diámetro con las uvas reservadas, sin semillas, y verter encima la preparación anterior. Llevar a la heladera hasta que solidifique. Desmoldar y servir con crema Chantillí mezclada con chocolate rallado.



Gateau Chantillí

Ingredientes para 12 porciones

Crema de leche, 200 g - Azúcar impalpable, 100 g - Esencia de vainilla, unas gotas - Chocolate para taza, 100 g - Yemas, 3 - Claras, 3 - Harina leudante, 180 g - Almibar al ron, cantidad necesaria.

Para decorar: Crema Chantillí, 1 taza - Trocitos de chocolate, 50 g - Cerezas al maraschino, a gusto.

Batir la crema de leche con el azúcar impalpable y la esencia de vainilla, hasta que tome consistencia. Agregar el chocolate diluido en un poco de agua caliente, y dejar enfriar. Incorporar las yemas, mezclar suavemente y luego agregar las claras batidas a nieve. Por último, añadir la harina tamizándola directamente sobre la preparación. Verter en un molde enmantecado y enharinado, y hornear durante 50 minutos a temperatura suave. Enfriar, cortar en dos capas y rociar con almibar al ron. Armar la torta, untarla con crema Chantillí y decorar con las cerezas al maraschino y algunos trocitos de chocolate.

Suflé helado de chocolate

Ingredientes para 10 porciones

Chocolate para taza, 100 g - Gelatina en polvo sin sabor, 15 g - Agua fría, 1/2 taza - Leche, 300 c.c. - Azúcar molida, 150 g - Esencia de vainilla, 1 cucharadita - Crema de leche, 200 g - Claras, 2.

Disolver el chocolate a baño de María y dejar enfriar. Disolver la gelatina en polvo sin sabor en el agua fría. Calentar la leche junto con el chocolate diluido sin dejar hervir, removiendo con una cuchara. Incorporar la gelatina disuelta, el azúcar y la esencia de vainilla. Retirar y enfriar sobre hielo hasta que comience a espesar. Agregar la crema de leche batida

firme y por último las claras batidas a nieve. Colocar una banda de papel manteca alrededor de un recipiente para suflé y sostenerla con una cinta adhesiva. Verter la preparación de modo que llegue hasta la altura del papel. Llevar a la heladera por espacio de 4 a 5 horas. Una vez solidificado, retirar suavemente el papel y decorar la cubierta con crema Chantilli puesta en manga con boquilla rizada. Espolvorear con chocolate rallado y servir de inmediato.

NOTA: Antes de verter la preparación en el molde se le puede agregar 50 g de praliné picado o nueces picadas.



Damascos a la Dubarry

Ingredientes para 8 porciones

Manteca, 100 g - Azúcar, 150 g - Huevos, 2 - Harina, 220 g - Polvo para hornear, 1 cucharadita - Leche, 1/2 taza - Ralladura de naranja, 1 cucharada - Manteca, 2 cucharadas - Harina, 2 cucharadas - Damascos maduros, 12 mitades - Chocolate rallado, 50 g.

Batir la manteca con el azúcar hasta que esté cremosa. Incorporar los huevos, uno a uno, batiendo después de cada adición. Añadir la harina, tamizada junto con el polvo para hornear, alternando con la leche. Agregar la ralladura de naranja y verter la preparación en un molde térmico, enmantecado y enharinado. Cubrir con las 2 cucharadas de manteca, desmenuzadas en las 2 cucharadas de harina. Sobre esta cubierta granulada, disponer los damascos y hornear durante 30 minutos a temperatura moderada. Al retirar, abrillantar con mermelada de damascos y, en el centro, decorar con el chocolate rallado.

Budincitos helados al sabayón

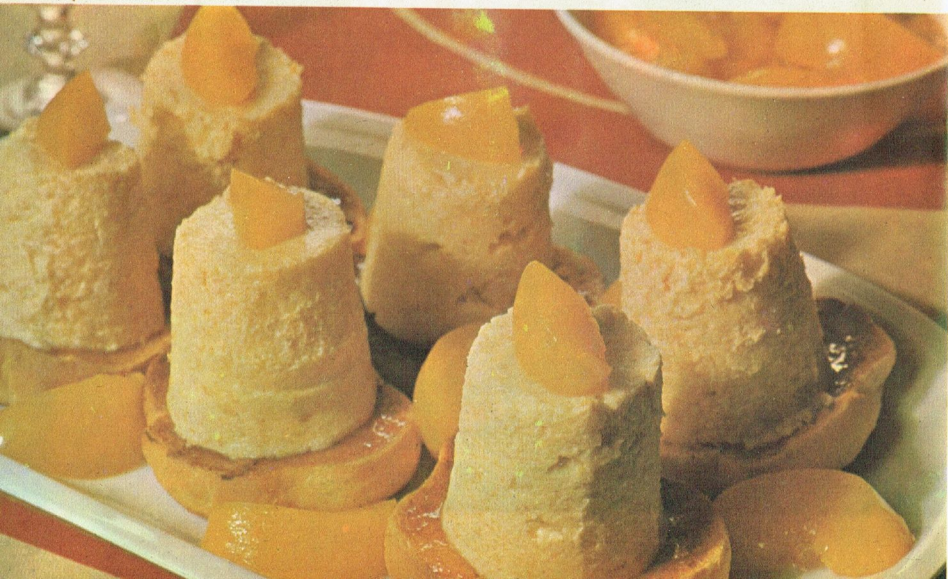
Ingredientes para 8 budincitos

Azúcar, 280 g - Leche en polvo, 150 g - Yemas, 6 - Vino Marsala, 200 c.c. - Gelatina en polvo sin sabor, 10 g - Leche, 600 c.c. - Crema de leche, 100 g.

Varios. Nueces picadas, 4 cucharadas - Duraznos en almíbar o

frescos, 8 mitades - Vino marsala, 2 cucharadas - Salsa de Chocolate, cantidad a gusto - Obleas, 8.

Licuar el azúcar con la leche en polvo, las yemas, el vino Marsala y la gelatina en polvo sin sabor. Aparte, mezclar la leche con la crema de leche sin batir, e incorporar de a poco al licuado. Dejar reposar durante 30 minutos y verter en cubeteras o en heladora eléctrica, a frío máximo, hasta lograr el punto helado. Retirar, mezclar 4 cucharadas de nueces picadas y volver al congelador. Dejar afirmar el helado nuevamente. Mientras tanto, forrar con papel manteca 8 flaneritas y ponerlas a congelar durante 1 hora. Llenar los moldecitos con el helado al Sabayón, presionar bien, cerrar con papel y volver a congelar durante 5 horas, sin disminuir el frío del congelador. Desmoldar sobre los duraznos en almíbar y salsear con Salsa de Chocolate mezclada con el vino Marsala. Servir con obleas.



Parfait de caramelo

Ingredientes para 8 porciones

Gelatina en polvo sin sabor, 7 g - Agua fría, 2 cucharadas - Merengue italiano de 2 claras - Crema de leche, 200 g - Caramelo líquido espeso, 100 g - Esencia de vainilla, 1 cucharadita - Licor de cacao, 1 copita.

Remojar la gelatina en polvo sin sabor en el agua fría, incorporar el merengue italiano recién hecho, batiendo siempre hasta que la mezcla esté fría. Agregar la crema de leche batida espesa, alternando con el caramelo. Por último perfumar con la esencia de vainilla y el licor de cacao. Verter la preparación en un molde fantasía acanalado y llevar al congelador hasta que esté firme (unas dos horas aproximadamente). Desmoldar pasando el molde rápidamente por agua caliente y conservar en la heladera hasta el momento de servir. Decorar con crema de leche batida y pastillitas de chocolate, si se desea.

NOTA: Se puede variar agregando la misma cantidad de chocolate, o jugo de naranja, o café, en lugar del caramelo líquido.



Ice Cream con granadina

Ingredientes para 4 vasos

Distribuir en 4 vasos de 350 c.c., 500 g de helado de crema americana, 3 cucharadas de jarabe de granadina, 3 naranjas peladas y picadas, y 4 cucharadas de crema Chantilli. Completar cada vaso con soda, decorar con frutillas y servir, si se desea, con sorbetes.

Ice Cream soda

Ingredientes para 1 vaso

Colocar en un vaso alto 1 medida de jarabe de frutas o refresco, agregar 1 porción de helado de crema y 1 porción de crema Chantilli. Llenar el vaso con soda helada, y servir con cuchara de mango largo y sorbete.

NOTA: El helado se puede variar a gusto. Si se desea, agregar frutal picadas, de estación o envasadas.





Torta de queso al limón

Ingredientes para 12 porciones

Queso blanco, 400 g - Azúcar, 120 g - Yemas, 3 - Azúcar vainillada, 1 cucharadita - Ralladura de 1/2 limón - Jugo de limón, 1

cucharada - Harina, 2 cucharadas - Claras, 3 - Bizcochos molidos, 2 cucharadas - Gelatina diluida para pintar.

Batir el queso blanco con el azúcar y agregar las yemas, una a una, batiendo después de cada adición. Incorporar el azúcar vainillada y el jugo de limón, la harina y, por último, la clara batida a nieve. Verter en un molde de 24 cm de diámetro, enmantecado y espolvoreado con los bizcochos molidos. Hornear durante 40 minutos a temperatura suave. Enfriar, cubrir con 2 cucharadas de queso blanco y lustrar con gelatina de limón. Decorar con 2 rodajas de limón y hacer una bordura con merengue o crema Chantilly.

NOTA: Batir muy bien el queso con el azúcar hasta que resulte una crema, de ello depende el éxito de esta torta.

El detalle que no debe descuidarse

Los moldes

Al seleccionar una receta hay que observar primero la cantidad de ingredientes, y luego sumar rápidamente el peso de todos ellos para darse idea de la capacidad que deberá tener el molde. Si se utiliza un molde demasiado grande para la cantidad de preparación, la altura de ésta será menor y mayor su diámetro, por lo tanto, se cocinará más rápido. Si este detalle no se tiene en cuenta y se respeta el tiempo que indica la receta, el preparado resultará demasiado cocido. Si es una torta, es posible que se seque mucho o salga demasiado dorada.

Otro factor que reduce el tiempo de cocción es el uso de moldes Savarin o con tubo: al circular el calor en el espacio central, la preparación estará cocida antes. También es importante la calidad del material del molde. Si se utiliza un molde de latón para preparaciones muy livianas, tipo suflé, se corre el riesgo de que se quemen. Hay que emplear un molde de paredes más gruesas, como ser de vidrio térmico, de cerámica o metálico revestido en teflón. Tampoco se obtendrá un buen resultado si, para una preparación mantecosa, se emplea un vidrio térmico, pues como éste conduce muy bien el calor, los bordes del preparado se dorarán intensamente o se queman.

Dos precauciones especiales

Cuando una receta indica "molde acaramelado", generalmente se coloca el azúcar directamente en el molde y se lleva sobre el fuego. Así se acaramela rápidamente pero con peligro de quemarse, sobre todo en la base y, cuando se lo vuelve a emplear, esos restos de carbón adheridos malograrán el aspecto y sabor de la preparación. Para evitarlo, el caramelo debe hacerse en un recipiente aparte y verterse en el molde enseguida, para que se deslice fácilmente.

Otro detalle para recordar: si la preparación elegida es apta para reservar durante un tiempo, conviene forrar el molde con papel manteca o blanco fino, enmantecado. Verter la mezcla, cocinar, dejar enfriar en el mismo molde y guardar el preparado con el papel para su mayor duración. Esto rige para los budines tipo inglés, de frutas, de nuez, de miel, para las tortas de manteca y, en general, para todas las que se preparan sin líquido, o sea, que no llevan leche ni jugos.



Si de frío se trata...

No solamente hay que tener cuidado al seleccionar moldes para cocinar, sino también los que se utilizan para moldear en frío o congelar: éstos no deben tener el fondo ni los bordes quemados pues, al desmoldar, su contenido resultará manchado. Por otra parte, cabe señalar que los moldes de vidrio común no son apropiados para llevar al congelador, pues corren el riesgo de quebrarse. Los indicados para congelar son los de aluminio reforzado o común, o acero inoxidable: como son buenos conductores del frío las preparaciones solidifican perfectamente y no se cristalizan.

Algo más sobre el horno

Es bueno recordar cuáles son las placas, o chapas de pastelería, más convenientes para algunas preparaciones. Para la cocción de pionono, las placas deben ser de bordes bajos, así la evaporación es más rápida y no se concentra la humedad en la cubierta. Se obtiene entonces un pionono dorado y esponjoso. Para merengues, bombas, pizzas y facturas se emplean las mismas placas. Cuando se cocinan carnes en general, la medida de la asadera debe estar de acuerdo con el tamaño de la pieza. Cuando son muy grandes se evapora rápidamente el líquido de cocción y la carne resulta seca, sin "fondo" (roux) que podría usarse luego para preparar una salsa. Todos estos pequeños detalles sobre el uso correcto de los moldes dan como resultado el éxito de las recetas. No deje de aplicarlos.



23

CURSO de COCINA de **CHICHITA** de **ERQUIAGA**

sa 110

